Edisi 03, November 2014
Terbit Setiap Satu Pekan

Arti Penting Tadabbur Al-Quran

Allah Azza wa Jalla memerintahkan manusia untuk mentadabburi Al-Quran. Tujuannya adalah agar mereka memahami dan menghayati kandungannya dengan benar. Oleh karena itu, kata tadabbur (yang terambil dari bahasa Al-Quran) mengandung arti merenungkan, memikirkan dan menghayati sehingga siapapun yang melakukannya dapat menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Ada tiga ayat yang berisi perintah untuk mentadabburi Al-Quran. Perintah ini disebutkan dalam konteks peringatan terhadap kaum kafir dan kaum munafik agar mereka mau berpikir.

Pertama, dalam QS An-Nisâ', 4:82, Allah Swt. berfirman, "*Mengapa mereka tidak mentadabburkan Al-Quran? Jika Al-Quran itu (datang) dari selain Allah, pasti mereka menemukan di dalamnya perselisihan yang banyak*."

Kedua, dalam QS Muhammad, 47:24, "*Maka apakah mereka tidak mentadabburkan Al-Quran? Ataukah hati mereka terkunci?*"

Ketiga, QS Shâd, 38:29, "*Ini adalah sebuah kitab yang Kami turunkan kepadamu penuh dengan berkah supaya mereka mentadabburkan ayat-ayatnya dan supaya mendapat pelajaran orang-orang yang mempunyai pikiran.*"

Melalui ayat-ayat yang mulia ini, Allah Ta'ala mengingatkan agar kita tidak menjadi lalai sebagaimana lalainya kaum kafir dan munafik. Salah satunya dengan tidak mengabaikan aspek penghayatan (tadabbur) Al-Quran, yaitu kita membaca Al-Quran tetapi lalai, terlena, dan dipermainkan oleh pikiran dan nafsu sehingga kita tidak menghayatinya.

Lalu, bagaimana caranya kita mentadabburi Al-Quran? Syaikh Isham bin Shalih Al-Uwayyid dalam bukunya *Fannu At-Tadabbur fil Qur'an Al-Karim* (Seni Tadabbur Al-Quran) menjelaskan bahwa langkah pertama untuk mentadabburi Al-Quran adalah menghadirkan di dalam hati dan diri kita keyakinan penuh—sebelum kita mulai membacanya—bahwa Al-Quran adalah kekayaan paling berharga bagi kita. Al-Quran adalah segalanya bagi kita. Al-Quran adalah ruh (nyawa), tanpanya kita adalah mayat yang berjalan. Al-Quran adalah cahaya, tanpanya kita buta dalam menapaki kehidupan di dunia. Al-Quran adalah petunjuk, tanpanya kita hanyalah binatang ternak yang tersesat.

Keyakinan itu harus kita hadirkan di dalam hati, perasaan dan pikiran kita sebelum kita mulai membaca ayat-ayat Al-Quran, untuk selanjutnya mempelajari kandungan maknanya.

Nilai dan kedudukan Al-Quran bisa kita perhatikan dari bagaimana Allah Ta'ala mensifati Al-Quran dengan banyak sifat keagungan, keberkahan dan kebaikan yang jumlahnya tidak kurang dari 25. Beberapa di antaranya adalah:

Al-Quran sebagai *al-haq* (kebenaran), *al-huda* (petunjuk), *al-ilmu* (ilmu), *al-burhan* (bukti yang nyata), *al-muhaimin* (saksi dan pemberi keputusan), *al-barakah* (keberkahan), *al-mau'izhah* (nasihat), *asy-syifa'* (kesembuhan atau obat), *at-tadzkirah* (peringatan), *an-nur* (cahaya), *ash-shidq* (kebenaran atau kejujuran), *al-'aliy* (tinggi), *al-karim* (mulia), *al-mushaddiq* (yang membenarkan), *al-furqan* (pembeda antara kebenaran dan kebatilan), dan lainnya. ***

Buletin ini diterbitkan oleh:

YAYASAN TASDIQUL QUR'AN

Perumahan Sarimukti, Jl. H. Mukti, No. 19,
Cibaligo, Cihanjuang,
Bandung, Jawa Barat.

Ninih Muthmainnah

DOA BERLINDUNG DARI UTANG

Allaahumma inni a'udzu bika minal hammi wal-hazan, wa a'udzu bika minal-'ajzi wal-kasal, wa a'udzu bika minal jubni wal-bukhli, wa a'udzu bika min ghalabatid-daini wa qahrir-rijaal.

"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kegelisahan dan kesedihan, aku berlindung kepada-Mu dari sifat lemas dan sifat malas, aku berlindung kepada-Mu dari penggecut dan sifat pelit, dan aku berlindung kepada-Mu dari kekuasaan utang dan kekuasaan manusia."

(HR Abu Dawud)

Konsultasi Keluarga Qur'ani

"TERNYATA, SUAMI SAYA MASIH PUNYA ISTRI"

Assalamu'alaikum Teh Ninih, saya janda dengan empat anak. Kemudian saya bertemu dengan duda tanpa anak. Dia kemudian menikahi saya. Alhamdulilah, dia sangat bertanggung jawab dan sayang kepada anak-anak saya. Namun ternyata, dia sebenarnya masih memiliki istri hanya saja dia belum dikaruniai keturunan setelah 12 tahun menikah. Awalnya saya pasrah, tapi akhir-akhir ini setiap dia pulang kepada istri tua, hati saya sakit dan tidak ikhlas. Suami selalu berkata kalau dia tidak mencintai istri tuanya. Tapi dia bingung karena tidak alasan untuk menceraikannya. Saya juga tidak ingin egois tapi juga tidak ingin merasa disakiti atau menyakiti. Saya harus bagaimana Teh?

Ibu Fulanah di Bandung.

Jawab:

Wa'alaikumussalam wr. wb.

Semoga Allah Swt. memberikan ketenangan dan kebahagiaan kepada Teh Fulanah sekeluarga. Teteh sangat bisa memahami perasaannya. Namun yang jelas, apapun yang terjadi, baik buruk; menyengangkan tidak menyenangkan, semua harus menjadikan kita: (1) semakin dekat dengan Allah, (2) membuat kualitas diri kita semakin baik (semakin sabar, semakin bisa memenej diri, dan lainnya), dan lebih baik lagi apabila bisa (3) memberi manfaat juga bagi orang-orang di sekitar kita.

Saran Teteh:

Pertama, apa yang Teh Fulanah alami selayaknya semakin membuat diri semakin dekat dengan Allah. Allah-lah yang menguasai hati kita, Dia Mahakuasa membolak-balikkan hati hamba-Nya. Maka, perbanyaklah doa, istighfar, ibadah, dan amal kebaikan agar Dia berkenan menolong kita. Salah satunya dengan memberi ketenangan, kelapangan, serta solusi atas segala permasalahan.

Kedua, setiap wanita pastinya ingin menjadi satu-satunya sosok yang dicintai oleh suaminya. Namun, kenyataannya tidak selalu sesuai dengan harapan, khususnya pada wanita yang dipoligami. Karena sudah terjadi, sebagai istri yang dipoligami, kita juga harus belajar bersabar, berbagi dan berempati dengan istri tua walaupun awalnya sangat berat. Kalau kita mau jujur, istri tua pun pasti sakit hati suaminya menikah lagi, apalagi sampai dibohongi, dan ditinggalkan untuk sekian lama. Nah, di sinilah Teh Fulanah bisa meraih pahala yang besar dari Allah dengan merelakan suami memenuhi tanggungjawabnya terhadap istri tua. Jangan sampai pula karena keegoan, kita menghalangi atau mengompori suami untuk menceraikan istri pertamanya. Hal yang dirasa paling baik adalah dengan memperbanyak komunikasi dengan suami agar dia diberi kekuatan untuk menjalankan tanggung jawabnya sebagai suami yang memiliki dua istri.

Ketiga, apabila memungkinkan dan dirasa akan membawa kebaikan, Teh Fulanah juga bisa bersilaturahim dengan istri tuanya suami untuk berkomunikasi, bicara dari hati ke hati, dan saling menguatkan demi kebaikan bersama. Namun, kalau seandainya pertemuan malah menimbulkan masalah baru, sebaiknya ditunda dulu.

Keempat, ada pelajaran berharga bahwa segala sesuatu yang diawali dengan dusta biasanya akan membuat kecewa. Maka, dalam segala hal, berkata jujur walaupun pahit, jauh lebih baik daripada dusta yang awalnya tampak manis. Maka, kejujuran harus menjadi budaya dalam keluarga kita. Jika itu belum ada, maska sekaranglah saat yang paling tepat untuk mengawalinya, termasuk dengan suami.

Semoga Allah memberi kemudahan kepada Teh Fulanah sekeluarga. Mohon maaf apabila jawabannya kurang berkenan. ***

Konsultasi Kesehatan Keluarga

Dr. Tauhid Nur Azhar

SERING PINGSAN DAN MUNTAH KETIKA HAMIL

Assalamu'alaikum Pak Dokter, saya sedang hamil dua bulan. Saya sering pingsan. Kepala saya sering pusing dan tidak mau makan kecuali buah-buahan. Setiap kali makan nasi atau apa pun biasanya langsung muntah. Saya jadi bingung harus bagaimana. Saya takut terjadi apa-apa pada janin saya. Apa yang sebaiknya saya lakukan? Terima kasih.

Nadya, Jakarta

Jawab:

Wa'alaikumussalam wr. wb.

Ada beragam keluhan yang dirasakan oleh seorang ibu pada masa kehamilannya. Salah satunya adalah rasa mual dan ingin muntah. Dalam bahasa kedokterannya disebut *hiperemesis gravidarum*.

Keluhan semacam ini adalah hal yang wajar pada ibu hamil. Mual dan muntah pun bukan penyakit atau kelainan yang akan mengganggu tumbuh kembang si calon bayi. Seiring bertambahnya usia kehamilan, biasaya sampai akhir trimester pertama atau sampai terbentuknya ari-ari bayi, insya Allah keluhan ini perlahan akan hilang.

.

Mengapa terjadinya pada kehamilan muda? Pada trimester pertama kehamilan terjadi perubahan-perubahan hormon di dalam tubuh sebagai sebuah mekanisme adaptasi terhadap kehamilan.

Sebenarnya, perubahan yang terjadi tidak sekadar pada hormon; semisal naiknya kadar progesteron dan turunnya estrogen, tetapi juga pada sistem peredaran darah, perubahan asam lambung, dan penyesuaian bentuk tubuh, semisal pembesaran rahim. Perubahan-perubahan ini sedikit banyak mengganggu gerakan usus sehingga menimbulkan sejumlah keluhan semisal mual dan muntah, sakit ulu hati, lambang yang terasa penuh, dan sebagainya.

Walau mengalami sejumlah gangguan, ibu hamil harus tetap tenang dan tidak stres, serta mengoptimalkan pemenuhan kebutuhan nutrisional secara tepat. Ada beberapa tips ringan yang dapat dilakukan ibu hamil untuk meminimalisasi perasaan mual dan muntah, khususnya pada saat mengonsumsi makanan, antara lain:

- Agar makanan berat, semisal nasi tidak banyak keluar, ibu hamil dapat mengonsumsi makanan dalam porsi kecil tetapi sering;
- Perbanyak konsumsi karbohidrat selain nasi, semisal kentang dan roti, agar ibu tidak kehilangan banyak kalori.
- Makanlah dalam keadaan hidangan selagi masih hangat

TIPS KURANGI RASA MUAL DAN MUNTAH

- Kurangi makanan berlemak dan mengandung minyak agar lambung tidak memproduksi asam yang berlebihan.
- Hindari makan sambil minum agar lambung tidak terasa penuh.
- Hindari bumbu yang pedas, berbau tajam, terlalu asam.
- Mengonsumsi ekstrak jahe, semisal minuman jahe hangat. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa ekstrak jahe dapat mengurangi hiperemesis.
- Setiap bangun tidur biasakan minum air hangat dan manis sedikit demi sedikit. Hal ini akan mengurangi keluhan mual yang biasanya mencapai puncak pada pagi hari.

Cahaya Al-Quran

"DAHSYATNYA SIKSA NERAKA"

Dalam sejumlah hadis, Rasulullah saw. memerintahkan kita untuk untuk selalu memohon kepada Allah Azza wa Jalla agar dijauhkan dari neraka. Salah satunya adalah doa, "*Allâhumma inni as-aluka ridhaka wal-jannah wa a'uzubika min sakhâthika wannâr*. Ya Allah, kami mohon kehadirat-Mu untuk mendapatkan keridhaan-Mu dan surga-Mu. Kami berlindung dari kemurkaan-Mu dan siksa neraka." (HR Tirmidzi, Ibnu Majah)

Mengapa kita harus berlindung dari neraka? Sesungguhnya, neraka adalah seburuk-buruknya tempat kembali, dan siksanya adalah sepedih-pedih siksaan. Al-Quran menginformasikan, "*Dan orang-orang yang berada dalam neraka berkata kepada para penjaga Jahanam, 'Mohonkanlah kepada Tuhanmu supaya Dia meringankan azab dari kami barang sehari (saja)*." (QS Al-Mu'min, 40:49)

Menurut Muhammad bin Shalih Al-Utsaimin dalam *Tafsir Juz 'Amma*, setidaknya ada empat hal yang dapat kita perhatikan dari ayat ini.

Pertama, para penghuni neraka berkata kepada malaikat penjaga Jahanam. Mereka sangat malu untuk berkata langsung kepada Allah Ta'ala karena mereka tidak pernah taat kepada-Nya.

Kedua, mereka berkata, "*Rabbakum*, Rabb kalian" bukan "*Rabbana*, Rabb kita". Mengapa? Mereka merasa tidak pantas jika mengaku Allah sebagai Tuhannya. Sebab, kala di dunia mereka mendustakan-Nya.

Ketiga, ungkapan "*yukhaffif 'anna mina l-'azab*, ringankanlah siksa kami" mengandung ungkapan putus asa yang teramat sangat. Mereka sadar bahwa mereka tidak bisa berlepas dari siksa-Nya. Mereka pun memelas agar siksanya diperingan. Tidak lebih!

Keempat, ungkapan "*yauma n-mina l-'azab*, barang sehari saja" menunjukkan puncak depresi ahli neraka dalam menahan siksa yang teramat pedih. Mereka memohon agar siksanya diperingan barang sehari saja, bukan untuk selamanya. ***